

رشيده أمهاوش

# عصير الفواكه

و مشروبات ساخنة

مخانا قة بيته  
بيت لكل عربيته

<http://www.anaqamaghribia.com/vb>



## عصير الحامض (citronnade) ○○○○

### المقادير:

- 200 غ من مسحوق السكر (سنيطة)
- نصف لتر من الماء
- كيس من الفانيلا
- قشرة حبتان من الحامض محكوكة
- عصير 3 حبات من الحامض
- عصير برتقالة

4 أشخاص

### طريقة التحضير:



في كاسرول فوق نار متوسطة، نفرغ الماء مع السكر و الفانيلا و نحرك لمدة 5 دقائق إلى أن يذوب السكر. نضيف قشرة الحامض، عصير الحامض و عصير البرتقال، نزيله من فوق النار و ندع العصير جانباً لمدة ساعة تقريباً.

نصفي العصير في أنية.

نفرغه في القوالب البلاستيكية المخصصة لمربعات الثلج ثم ندخلها المجمد مدة ليلة كاملة على الأقل.

عند التقديم نفرغ نصف لتر من الماء في أنية التقديم ثم نضيف له تقريباً 4 أو 5 من مكعبات العصير (حسب الذوق). نحركه ثم نقدمه.

يحتوي الحامض على فيتامين "س" و يعتبر من المواد المقاومة للجراثيم كما أنه مقوي للجهاز العصبي و الهضمي.



## عصير البرتقال بالحمض

### المقادير:

- حبة كبيرة من الحمض مغسولة
- 1 كغ من الناقيل (برتقال خاص بالأكل). مغسول
- 3 لترات من الماء
- 500 غ من مسحوق السكر (سنيطة)
- كيس من الفانيلا (7 غ)

8 أشخاص

### طريقة التحضير:



نقطع الحمضة و البرتقالة واحدة إلى قطع كبيرة مع الاحتفاظ بالقشرة و إزالة البذور.



نقشر باقي البرتقال، نقطعه إلى قطع كبيرة نزيل له البذور ثم نضعه في طنجرة فوق النار. نصب الماء و نصيف قطع الحمض و البرتقال، مسحوق السكر ثم الفانيلا.



ننقل الطنجرة و بعد 30 دقيقة من غليان الماء نزيل من فوق النار. ندع الخليط يبرد قليلا ثم نطحنه بالالة الكهربائية حتى الحصول على عصير سائل. نصفيه و نضعه في الثلاجة حتى يبرد و نقدمه.

فضلا عن محتوياته المهمة من فيتامين "س" يعد البرتقال من أبرز الفواكه المنشطة و المقوية للجسم، لذلك يستحسن استهلاكه في الصباح.



مغناقة بيت  
بيت لكل عربة

## ●●●● عصير الحامض بالزنجبيل الطري ●●●●

### المقادير :

- قطعة صغيرة من الزنجبيل (60 غ)
- 4 دوائر من الأنثاس
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- لتر من الماء
- عصير حامضة
- بضع مكعبات ثلج للتقديم (اختياري)

4 أشخاص

### طريقة التحضير :



تضع الأنثاس مباشرة في المطحنة الكهربائية، نقشر الزنجبيل، نقطعه كذلك و نضيفه إلى الأنثاس مع السكر.



تصب الماء و عصير الحامض. نغطي المطحنة و نطحن الكل جيدا.



تصفيه لإزالة ألياف الزنجبيل و نقدمه مع مكعبات الثلج.

الزنجبيل مضاد للكولسترول و الالتهابات. تناول عروق الزنجبيل بكمية معتدلة يحمي الجهاز الهضمي و المفاصل.



مغناقة بيت  
بيت لكل عربيّة

## عصير الجزر بالقانيل



مغناقة بيت  
بيت لكل عربيته

### المقادير :

- 5 وحدات من الجزر
- نصف لتر من الماء
- 5 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيده)
- ربع كيس من القانيل

شخصان

### طريقة التحضير :



تغسل الجزر، نقشره ونسلقه مع مسحوق السكر حتى يلين. نحفظ به جانبا حتى يبرد قليلا و نضيف إليه القانيل. نضب الخليط في مطحنة كهربائية، نقفلها ثم نطحن العصير جيدا. ندخله الثلاجة حتى يبرد. عند التقديم نحركه قليلا.

يستحسن استعمال الجزر الصغير نظرا لعدم توفره على كثرة اللب.

## عصير الجزر بالمشمش



### المقادير :

- 3 وحدات من الجزر
- 4 وحدات من المشمش الجاف
- نصف لتر من الماء
- قيصه من مسحوق القرفة
- 5 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيده)
- نصف لتر من عصير البرتقال

4 أشخاص

### طريقة التحضير :



تغسل الجزر، نقشره ونقطعه إلى قطع نسلقها مع المشمش في الماء الساخن حتى تلين. نحفظ به جانبا حتى يبرد و نضعه في المطحنة الكهربائية مع القرفة، السكر و عصير البرتقال. نقفل المطحنة و نطحن الكل جيدا، ندخله الثلاجة حتى يبرد. عند التقديم نحركه قليلا.

## عصير الطماطم



### المقادير:

- 4 حبات من الطماطم
- كأس صغير من الماء
- 3 ملاعق كبيرة من الخل
- ملح و إبزار

### شخصان

الطماطم : يستحسن تقشيرها قبل استهلاكها لسببين : الأول لإزالة المواد الكيميائية والثاني كون قشرة الطماطم لا تهضم. عندما تستهلك طازجة فلها دور فعال في تحسين وظيفة الكبد و تقوية الجهاز العصبي. كما أنها تفتح الشهية حينما تستهلك كعصير.

## مغناقية بيت



### طريقة التحضير:

نغسل الطماطم، نقشرها، نزيل البذور، نقطعها إلى قطع صغيرة و نضعها في المطحنة الكهربائية. نضيف كلا من الماء، الخل، الملح و الإبزار ثم نطحن الكل جيدا، نضع العصير في الثلاجة حتى يبرد و نقدمه.

### أو بطريقة أخرى :

نغسل أربع حبات من الطماطم، نقشرها، نزيل لها البذور، نقطعها إلى قطع صغيرة و نضعها في المطحنة الكهربائية مع كأس صغير من الماء، ملعقتين كبيرتين من مسحوق السكر. نطحن الكل جيدا ثم نقدمه في حينه.



## مشروب عرق السوس

### المقادير:

- 50 غ من بودرة عرق السوس
- ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصوديوم (اختياري)
- نصف لتر من الماء

### شخصان

عرق السوس : مشروب ذو ذوق منعش يحتوي على عدة امتيازات شفاائية. يحمي المعدة و الجهاز التنفسي من الإلتهابات. يمكن الاحتفاظ بماء عرق السوس في الثلاجة لمدة 3 أيام يستهلك كأس كبير يوميا.

### طريقة التحضير:

نضع بودرة عرق السوس في إناء مع بيكاربونات الصوديوم و نصف كأس صغير من الماء. نخلط بملعقة و نحفظ بالخلط جانبا لمدة نصف ساعة.

نضيف باقي الماء، نحرك و نترك الخليط جانبا لمدة نصف ساعة أخرى. نصفيه في مصفاة القهوة عبر الورق الخاص أو في ثوب (حياتي) ثم نضع العصير في الثلاجة ليبرد و نقدمه.

### بطريقة أخرى :

يمكن أن نغلي 50 غ من عود عرق السوس في نصف لتر من الماء لمدة 10 دقائق، نصفيه و ندعه يبرد في الثلاجة ثم نقدمه. يستحسن عدم تحريكه عند تقديمه.



# مخأناقة بيت

بيت لكل عريضة

## عصير الموز و الخوخ

### المقادير :

- حبتان من الخوخ
  - حبتان من الموز
  - 1 لتر من عصير البرتقال
  - 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- 4 أشخاص

### طريقة التحضير :



نغسل الخوخ، نقسمه و نزيل له النواة. نقطعه مباشرة في كأس المطحنة الكهربائية مع الموز.



نصب عصير البرتقال، نضيف السكر و نطحن الفواكه جيدا (يجب التأكد من عدم وجود قطع من الفواكه). يمكن إضافة بعض مكعبات الثلج عند التقديم حسب الذوق.

الموز فاكهة غنية بالسكر و الطاقة. عند تخليطها بالحليب تصير غذاء مفيدا و كاملا. يستحسن تناولها بين الوجبتين.



## عصير بالباربا



### المقادير:

- حبتان من الجزر
- حبة من الباربا
- 4 دوائر من الأنثاس مقطعة
- 150 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- عصير حامضة و نصف
- لتر من عصير البرتقال

4 أشخاص

الباربا غنية بالفيتامين "أ" و "س" و الأملاح المعدنية. مليئة بالألياف المفيدة للسير الهضمي.

### طريقة التحضير:

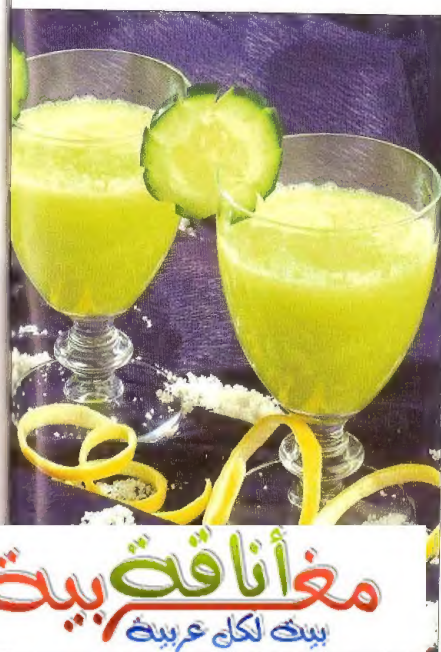


نغسل الجزر و الباربا. نسلقهما في الماء الساخن حتى يلينا و نصفيهما ثم نحفظ بهما جانبا حتى يبردا.



نقشرهما و نقطعهما إلى قطع نضعها في مطحنة كهربائية مع قطع الأنثاس و السكر. نصب عصير الحامض و عصير البرتقال ثم نطحن الكل جيدا حتى الحصول على عصير متجانس. نضعه في الثلاجة و نقدمه باردا.

## عصير الخيار



### المقادير:

- حبتان من الخيار
- 6 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيده)
- عصير حامضة و نصف
- نصف لتر من الماء

4 أشخاص

الخيار مفيد جدا لتقوية الجسم و رشاقته. أكل مثالي لدوي الحمية لكونه غني بالماء و خالي من الوحدات الحرارية.

مغناقية بيت  
بيت لكل عريضة

### طريقة التحضير:



نغسل الخيار، نقشره، نزيل له البذور و نقطعه قطعاً صغيرة.



نطحنه في مطحنة كهربائية مع الماء، السكر و عصير الحامض إلى أن يصبح الخليط متجانساً. ندخله الثلاجة ليبرد قليلاً ثم نقدمه.

## ●●●● عصير پاناشي بالتفاح و الجزر ●●●●

### المقادير :

- حبة من الجزر
- جبتان من التفاح
- كأس كبير من الماء
- حبة من الموز
- نصف لتر من عصير البرتقال
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- كأس ياغورت طبيعي غير محلى (125 غ)

2 إلى 3 أشخاص

### طريقة التحضير :



نغسل الجزر، نقشره، نزيل له اللب، نقطعه إلى قطع و نسلقه في الماء الساخن حتى يلين ثم نصفه.



نغسل التفاح، نقشره، نقطعه إلى قطع و نسلقه قليلا في كأس كبير من الماء، نقطع الموز إلى دوائر.



في مطحنة كهربائية نطحن كلا من الموز، التفاح المسلوق، الجزر المسلوق، عصير البرتقال، السكر و الياغورت. نقدم العصير في حينه مع مكعبات من الثلج.

التفاح يقوي الجهاز العصبي و الهضمي. له مزايا كثيرة منها الوقاية من مرض الكبد و الكلى. استهلاك تفاحة في كل يوم يعطيك من خدمة الطبيب مقولة انجليزية.



مخانة بيت  
بيت لكل عريضة



## عصير الفراولة

المقادير:

- 500 غ من الفراولة
- نصف لتر من الماء
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيطة)
- 6 مكعبات من الثلج

3 إلى 4 أشخاص

طريقة التحضير:

نغسل الفراولة، نقطعها إلى قطع صغيرة. نضعها في المطحنة الكهربائية ثم نطحنها مع الماء، السكر و الثلج. نقدم هذا العصير في حينه.



## عصير الفراولة بالحليب

المقادير:

- 500 غ من الفراولة
- نصف لتر من الحليب
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيطة)

3 إلى 4 أشخاص

طريقة التحضير:

نغسل الفراولة، نقطعها إلى قطع صغيرة. نضعها في المطحنة الكهربائية مع الحليب، نضيف السكر و نطحن الكل في المطحنة الكهربائية و نقدم العصير في حينه.



مغناقة بيت  
بيت لكل عربي

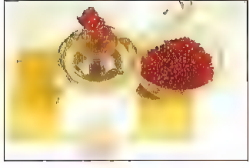
## عصير الرمان

الطريقة الأولى :

المقادير :

- حبتان من الرمان

شخص واحد



تنقي الرمان و تلقي بحبويه تدريجيا في المصفاة الكهربائية، نضع كأسا فارغا في المكن المخصص لخروج العصير و نشغل الآلة. تقدم هذا العصير في حينه.

إضافة : في حالة عدم توفر المصفاة الكهربائية، يمكن استعمال المطحنة اليدوية العادية.

الطريقة الثانية :

المقادير :

- حبتان من الرمان

- نصف لتر من الماء

- عصير نصف حامضة

- ملعقتن كبيرتان من مسحوق السكر (سنيده)

2 إلى 3 أشخاص



تنقي الرمان و تلقي بحبويه في المطحنة الكهربائية. نصب الماء و عصير الحامض ثم مسحوق السكر، نغطي الآلة و نطحن لبضع ثوان. نصفي العصير جيدا و نقدمه في حينه. يمكن إضافة مكعبات من الثلج لتبريده.

الرمان : ينصح باستهلاك الرمان عند الأطفال لكونه يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامين «ب2» المساعدة على النمو . كما أنه مفيد للشيوخ. فائدة الرمان تكمن في دوره الفعال في تصفية الذات و بالتالي معالجة الكلي، الكبد و الجهاز الهضمي.



مخاناقة بيت  
بيت لكل عربيته

## عصير بالفواكه

### المقادير:

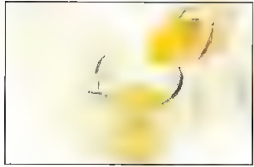
- حبة و نصف من التفاح
- حبتان من البرقوق الطري
- نصف حبة طرية من الأناس
- 2 من عود القرفة
- 60 غ من العنب الجاف (الزبيب)
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- لتر من الماء
- كأس كبير من عصير البرتقال

4 إلى 5 أشخاص

### طريقة التحضير:



نغسل كلا من التفاح، البرقوق و الأناس. نزيل النواة و البذور و نقطعها إلى قطع صغيرة، نضعها في طنجرة و نضيف كلا من عود القرفة، العنب الجاف، السكر و الماء. نترك الكل يطهى فوق نار متوسطة لمدة 20 دقيقة ثم نحتفظ بالخليط جانبا ليبرد.



نزيل القرفة، نضع خليط الفواكه في المطحنة الكهربائية مع عصير البرتقال. نطحن الكل جيدا و نحتفظ به في الثلاجة حتى يبرد. نحرك العصير قبل التقديم.

تناول العنب الجاف شرط غسله يساعد على الوقاية من الزكام و السعال كما أنه مقوي لوظيفة الدماغ.



مغاناقه بيت  
بيت لكل عربة



## عصير الإجاص

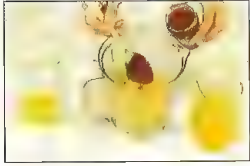


مغناقة بيت  
بيت لكل عربة

### المقادير:

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| - 4 حبات من الإجاص                 | - لتر من عصير البرتقال                   |
| - ملعقتان كبيرتان من مربى الفراولة | - ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيطة) |
| - نصف كأس صغير من عصير الحامض      |  |
- 5 أشخاص

### طريقة التحضير:



نغسل الإجاص، نقشره و نقطعه قطعاً صغيرة ثم نضعها مباشرة في مطحنة كهربائية. نضيف كلاً من المربي، عصير لحامض، عصير البرتقال و مسحوق السكر. نغطي الآلة و نطحن الكل جيداً لبضع دقائق. يقدم في حينه مع إضافة مكعبات من الثلج لتبريده.

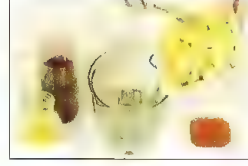
## عصير التفاح



### المقادير:

- |                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| - 4 حبات من التفاح       | - نصف كأس صغير من عصير حامضة       |
| - لتر من الماء           | - ملعقتان كبيرتان من سبزو الفراولة |
| - 3 ملاعق كبيرة من العسل |                                    |
- 5 أشخاص

### طريقة التحضير:



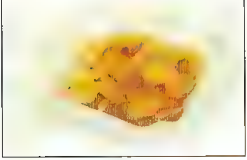
نغسل التفاح، نقشره و نقطعه قطعاً صغيرة ثم نضعها مباشرة في مطحنة كهربائية مع الماء، العسل، عصير الحامض، و سبزو الفراولة (sirop) يباع في المحلات التجارية). نغطي الآلة و نطحن الكل جيداً. نقرغه في كؤوس التقديم و نقدمه في حينه.

المقادير:

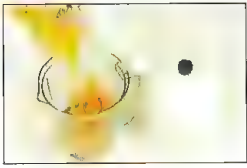
- 200 غ من المشمش الجاف
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيطة)
- لتر من عصير البرتقال

5 أشخاص

طريقة التحضير:



نغسل المشمش، نضعه في الماء لمدة ساعتين على الأقل ثم نصفيه.



نضعه في مطحنة الكهربية مع السكر، نصب عصير البرتقال و نطحن الكل جيدا حتى نتأكد من عدم وجود قطع من المشمش. نقدمه مع مكعبات من الثلج لتبريده.

يمكن أن نستعمل الماء عوض عصير البرتقال مع إضافة السكر.

المشمش الجاف مغذي بامتياز، يساعد على تجديد الخلايا و يحمي البشرة. يحتوي على الفيتامين "أ" المساعد على تقوية الجسد خاصة عند الأطفال و الشيوخ و النساء الحوامل.



## عصير بالشمش و الخوخ

المقادير:

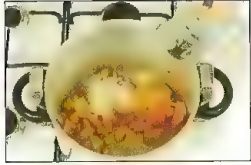
- 5 حبات من الشمش الجاف
- حبتان من الخوخ الطري
- 65 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- لتر من الماء

4 أشخاص

طريقة التحضير:



نغسل كلا من الشمش و الخوخ، نقطعها في طنجرة الضغط و نضعها مباشرة فوق النار.



نرش بالسكر، تصب الماء و نقفل الطنجرة إلى أن نسمع صفيحها و نزيلها من فوق النار. نفتحها ليبرد محتواها. نطحنه في المطحنة الكهربائية و نضع العصير في الثلاجة ليبرد ثم نقدمه بعد تحريكه.

الخوخ فاكهة منعشة و حيوية. تنشط الجهاز العصبي و تقاوم الكآبة و القلق. يمكن تناول حبة إلى 3 حبات خوخ في الصباح أو بين الوجبات شريطة أن تكون ناضجة.

## مغناقة عربية



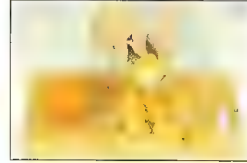
## عصير الأناناس

### المقادير:

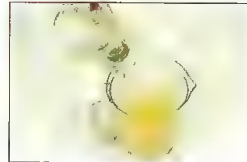
- 4 حبات من البرتقال
- حبة من الحامض
- 6 دوائر من الأناناس الطري
- نصف لتر من الماء
- 5 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

3 أشخاص

### طريقة التحضير:



نقشر كلا من البرتقال و الحامض، نزيل لهما النواة و نقطعهما إلى قطع صغيرة.



نقطع الأناناس و نضعه في مطحنة كهربائية. نضيف السكر، قطع البرتقال و الحامض ثم نفرغ الماء. نغطي الآلة و نطحن جيدا حتى الحصول عى خليط متجانس. نصفيه و نقدمه في حينه.

الأناناس غني بالبروتاسيوم و الفيتامين "أ" و "س"، منعش و يساعد على الهضم. كثيرا ما يستعمل في الحمية لكونه مضاد للسحوم الزائد.

## ○○○○ كوكتيل بنكهة النعناع ○○○○

### المقادير :

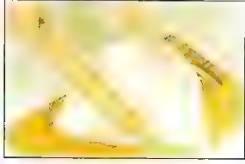
- ثلث كأس صغير من عصير الحامض
- كأسان كبيران من الماء المعدني العادي
- كأس كبير من عصير البرتقال
- مسحوق السكر (سنيده) حسب الذوق
- ملعقة كبيرة من سيرو النعناع

3 أشخاص

### طريقة التحضير :



نصب عصير الحامض في أنية مع إضافة الماء المعدني، عصير البرتقال، السكر و السيرو. نخلط بملعقة كبيرة.



نملأ كيسا بلاستيكيًا بنصف لتر من الماء. نضعه في المجمد لعدة ساعات حتى يتحول إلى ثلج.

عند تحضير هذه الوصفة نخرج الكيس من المجمد، ندقه بمدلك حتى يتفتت الثلج ونضيفه إلى أنية الكوكتيل.



قبل تقديم الكوكتيل نزين الكؤوس حسب الذوق كالتالي:

نغمس حافة الكؤوس في مشروب النعناع أو في سائل الملون الطبيعي، ثم مباشرة في الكوك المفروم. نفرغ الكوكتيل ثم نقدمه.



مغاناقه بيت  
بيت لكل عريه

## ٠٠٠٠ عصير التين الجاف بأوراق النعناع ٠٠٠٠

### المقادير :

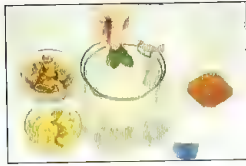
- 8 حبات من التين الجاف (الشريحة) - 3 من أوراق النعناع
- 150 غ) - كأس ياغورت بنكهة الفانيلا (125 غ)
- حبة موز - ملعقة كبيرة من العسل
- لتر من الحليب

4 أشخاص

### طريقة التحضير :



تغسل التين الجاف، تضعه في الماء مدة ساعتين على الأقل، نصفيه و نقطعه إلى قطع.  
نقشر الموز و نقطعه إلى دوائر.



نصب الحليب في مطحنة كهربائية، نضيف أوراق النعناع، الياغورت، العسل، قطع التين الجاف و دوائر الموز، نغطي الكأس و نطحن الكل جيدا. نقدمه في حينه مزيّنًا بأوراق النعناع.

التين الجاف غني بالأملاح المعدنية و الفيتامين "س"، تناول به بصفة معتدلة يساعد على مقاومة انتفاخ الأمعاء و تسهيل سير الهضم لذلك فهو مناسب جدا للوقاية من مرض القيض.



مغنا فة بيت  
بيت لكل عربية

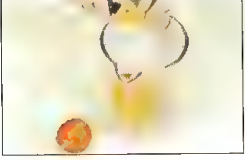
## عصير الخوخ بالكراميل

### المقادير:

- 4 حبات من الخوخ
- 4 ملاعق كبيرة من سائل الكراميل
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- لتر من الحليب

4 أشخاص

### طريقة التحضير:



نغسل الخوخ، نقشره، نزيل له النواة و نقطعه قطعاً صغيرة ثم نضعها في مطحنة كهربائية.



نضيف سائل الكراميل، السكر و الحليب. نغطي كأس المطحنة و نطحن الكل جيداً إلى أن يصبح الخليط متجانساً. يقدم حسب الذوق مع مكعبات الثلج.



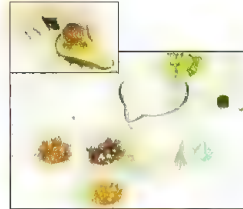
مخاناقة بيت  
بيت لكل عريضة

## عصير الأفوكا بالفواكه الجافة



- حبة من الأفوكا
- لتر من الحليب
- 45 غ من اللوز
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- 8 وحدات من التمر
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيطة)
- 4 أشخاص

### طريقة التحضير:



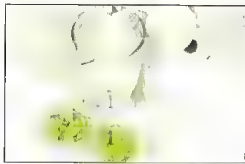
نقسم الأفوكا إلى نصفين، نزيل لها النواة ونقشرها ثم نقطعها، نفرغ الحليب في مطحنة كهربائية، نضيف قطع الأفوكا، السكر، اللوز، الزبيب و التمر بعد أن نزيل له النواة. نغطي الآلة و نطحن الكل جيدا. نقدم العصير في حينه.

## عصير الأفوكا و القرع



- حبة من القرع
- نصف لتر من الحليب
- نصف حبة من الأفوكا
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية (سنيطة)
- 4 أشخاص

### طريقة التحضير:



نغسل القرع، نقطعه إلى قطع و نسلقه في الماء الساخن لمدة 5 دقائق ثم نصفه و ندعه يبرد. نقشر و نقطع نصف الأفوكا إلى قطع صغيرة. نصب الحليب في مطحنة كهربائية، نضيف القشدة الطرية، قطع الأفوكا، قطع القرع و السكر. نغطي الآلة و نطحن الكل جيدا. يقدم العصير في حينه.

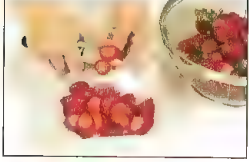
## عصير الفراولة بالحليب المركز

### المقادير :

- 500 غ من الفراولة
- علبة من الحليب المركز و المحلى (400 غ)
- كأسان كبيران من الماء

3 أشخاص

### طريقة التحضير :



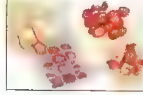
نغسل الفراولة جيدا، نزيل لها الأوراق و نقطعها إلى قطع متساوية.



نفرغ الحليب المركز في المطحنة الكهربائية و في نفس العلبة نأخذ مقدار ضعفيها من الماء ثم نضيف قطع الفراولة. نقفل الكأس و نطحن الكل جيدا. نقدمه في حينه مرفوقا بمكعبات الثلج حسب الذوق.

يمكن تجميد الفراولة و استعمالها في العصير كالتالي :

نقطع الفراولة، المفسولة، إلى قطع نضعها في البلاستيك الخاص بتجميد الثلج نسكب الماء و ندخلها إلى المجمد ليلة كاملة. بعد ذلك نزيلها على شكل مكعبات من الثلج، نضعها في كيس من البلاستيك و نغلقه إلى حين استعمالها.



الفيتامين «س» الموجود في الفراولة يضاعف ذلك الموجود في البرتقال. ينصح بتناول الفراولة ناضجة دون إضافة السكر أو الشانيمى. للفراولة دور وقائي مهم، فهي تقوي الذات و تنشط الجهاز العصبي و تساعد الكبد و الكلى في مهمة التصفية. ينصح بها كذلك في حالة الروماتيزم لكونها مضادة للظوكسين.

مغناقة بيت  
بيت لكل عربة

## عصير باللوز ○○○○



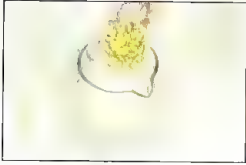
مغناقة بيت  
بيت لكل عربة

### المقادير :

- 200 غ من اللوز
- لتر من الحليب
- 3 ملاعق كبيرة من ماء الزهر
- 150 غ من مسحوق السكر (سنية)

4 أشخاص

### طريقة التحضير :



نسلق اللوز، نقشره و نمسحه بمنديل نظيف. نطحنه في مطحنة كهربائية مع الحليب، ماء الزهر و مسحوق السكر. نضع العصير في الثلاجة لبضع ساعات و نقدمه بارداً.

## عصير الأفوكا بالياغورت ○○○○



### المقادير :

- حبة أفوكا
- كأسان من الياغورت بنكهة الفانيليا (2x125 غ)
- 4 كؤوس ياغورت مملوءة بالحليب
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنية)

3 أشخاص

### طريقة التحضير :



نغسل الأفوكا، نزيل لها النواة، نقشرها و نقطعها قطعاً صغيرة. نفرغ الياغورت و الحليب في مطحنة كهربائية، نضيف قطع الأفوكا و السكر ثم نطحن الكل إلى أن يصبح الخليط متجانساً. نقدم العصير في حينه.

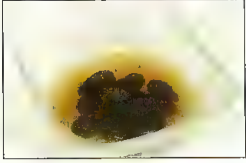
## عصير بالبرقوق الجاف

### المقادير :

- 10 حبات من البرقوق الجاف
- 3 ملاعق كبيرة من حبوب النافع
- لتر من الماء
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيده)
- كأسان ياغورت بنكهة الفانيلا (125x2 غ)

4 إلى 6 أشخاص

### طريقة التحضير :



نغسل البرقوق الجاف و نرطبه في الماء لمدة 4 ساعات على الأقل.



في كاسرول فوق النار نغلي لترا من الماء مع حبوب النافع لبضع دقائق. نتركه جانبا حتى يبرد، نصفيه ونحتفظ بالماء.



نزيل نواة البرقوق، نقطعه و نطحته في المطحنة الكهربائية مع كأسين كبيرين من ماء النافع، السكر و الياغورت. نضع العصير في الثلاجة لبضع ساعات و نقدمه باردا.



## عصير الإجاص و البرتقال



مغناقة بيت  
بيت لكل عربة

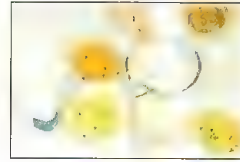
المقادير:

- حبة من الموز
- حبة من الإجاص
- حبتان من البرتقال
- نصف لتر من الحليب
- قبضة من مسحوق القرفة
- كأس ياغورت بنكهة الفانيلا
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيده)

3 أشخاص

طريقة التحضير:

نقشر الفواكه، نقطع الموز و الإجاص إلى قطع، أما البرتقال فنزيل له البذور ثم نقطعه كذلك إلى قطع. نفرغ الحليب في المطحنة الكهربائية، نضيف مسحوق القرفة، قطع الفواكه، الياغورت و السكر و نطحن الكل حتى نحصل على عصير متجانس. نضعه في الثلاجة لبضع ساعات و نقدمه باردا.



## عصير بالتمر و العنب الجاف



المقادير:

- 12 حبة تمر
- كأس كبير و نصف من الحليب
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- 3 ملاعق كبيرة من العنب الجاف (الزبيب بدون نواة)

شخصان

طريقة التحضير:

نغسل التمر، نزيل له النواة و نضعه في المطحنة الكهربائية مع الحليب، مسحوق القرفة، ماء الزهر و الزبيب. نطحن الكل جيدا حتى تتجانس جميع العناصر ثم نضع العصير في الثلاجة لبضع ساعات و نقدمه باردا.



## ○○○○ مشروب الياغورت (دانپ) ○○○○

### المقادير :

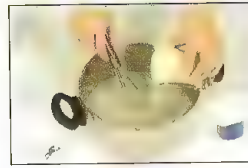
- لتر و نصف من الماء
- 250 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- كأس كبير من بودرة الحليب
- كأس الياغورت بالقشدة بنكهة القانيلا (125 غ)
- كيس من القانيلا (7 غ)

6 أشخاص

### طريقة التحضير :



في كاسرول فوق نار متوسطة، نغلي نصف لتر من الماء مع السكر لمدة 5 دقائق ثم نتركه يبرد قليلا.



في نفس الوقت، نصب باقي الماء في أنية ثم نضيف إليها بودرة الحليب، الياغورت و القانيلا. نخلط جيدا بالخلاط اليدوي نضيف الماء المحلى الدافئ و نحرك، نفرغ الخليط في قنينة بلاستيكية (أو قنيتين) ونغفلها.



نملأ طنجرة بالماء الدافئ و نضع داخلها القنينة البلاستيكية. نقفل الطنجرة أو نغطيها بثوب و نضعها جانبا ليلة كاملة دون تحريكها. بعد ذلك نضع القنينة في الشلجة حتى تبرد. نقدم هذا المشروب باردا.



## ميلكشك بالفراولة



المقادير: شخص واحد

- 150 غ من الفراولة
- تفاحة
- كأس متوسط من الحليب (15 سل)
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- كيس من الفانيلا (7 غ)
- 4 مكعبات من الثلج

### طريقة التحضير:

نغسل الفراولة جيدا، نزيل لها الأوراق، ننشفها و نقطعها إلى قطع. نغسل التفاح، نقشره و نقطعه إلى قطع نطحه في المطحنة الكهربائية مع قطع الحليب، السكر، عصير الحامض، الفانيلا و مكعبات الثلج. نقدم الميلكشك في حينه. يستحسن تعويض مكعبات الثلج بكويرتين من مثلج الفانيلا.

50

## ميلكشك بالأنناس



المقادير: شخص واحد

- 4 دوائر من الأنناس
- تفاحة
- كأس صغير من الحليب (10 سل)
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيدة)
- عصير نصف حامضة
- كيس من الفانيلا (7 غ)
- 4 مكعبات من الثلج

### طريقة التحضير:

نقطع دوائر الأنناس إلى قطع. نغسل التفاح، نقشره و نقطعه إلى قطع نطحه في المطحنة الكهربائية مع قطع الأنناس، الحليب، السكر، عصير الحامض، الفانيلا و مكعبات الثلج. نقدم الميلكشك في حينه. يستحسن تعويض مكعبات الثلج بكويرتين من مثلج الفانيلا.

## ميلكشك بالشكلاط



المقادير: شخصين

- كأس كبير من الحليب (30 سل)
- 30 غ من بودرة الكاكاو
- 80 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 100 غ من القشدة الطرية (علبة صغيرة)
- 4 مكعبات من الثلج

### طريقة التحضير:

نسخن (دون أن تغلي) 15 سل من الحليب في كاسرول. نضيف له بودرة الكاكاو و السكر ثم نخلط جيدا و نترك الخليط يبرد. نفرغ باقي الحليب في المطحنة الكهربائية، نضيف له القشدة طرية، خليط الكاكاو و مكعبات الثلج ثم نطحن الكل و نقدمه في حينه. يستحسن تعويض مكعبات الثلج بكويرتين من مثلج الفانيلا.

51

## ميلكشك بالإجاص



المقادير: شخص واحد

- حبتان من الإجاص
- كأس متوسط من الحليب (15 سل)
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- عصير نصف حامضة
- عصير نصف برتقالة
- 2 من مكعبات الثلج

### طريقة التحضير:

نغسل الإجاص، نقشره و نقطعه إلى قطع نضعها في المطحنة الكهربائية مع الحليب، السكر، عصير الحامض و البرتقال ثم نطحن الكل جيدا لوضع دقائق ثم نقدمه في حينه. يستحسن تعويض مكعبات الثلج بكويرتين من مثلج الحامض.

## ياغورت بالفانيليا

### المقادير:

- لتر من الحليب
- 3 ملاعق كبيرة من بودرة الحليب
- كأس ياغورت بنكهة الفانيليا
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيطة)

4 أشخاص

### طريقة التحضير:



نفرغ الحليب في كاسرول، نضيف له بودرة الحليب،  
الياغورت و مسحوق السكر. نحرك جيدا و نضع  
الكاسرول فوق النار لمدة دقيقة واحدة (ندفئ فقط)،  
نفرغ الخليط في كؤوس التقديم.



نملأ ثلث طنجرة بالماء الدافئ، نضع فيها الكؤوس  
(دون أن نغطيها)، نغطي الطنجرة و نحتفظ بها في  
مكان دافئ ليلة كاملة.  
نخرج الكؤوس، نغطيها و نضعها في الثلاجة حتى  
تبرد و نقدمها.



أو بطريقة أخرى : يمكن تحضير الياغورت بنفس  
الطريقة في الآلة الخاصة لصنع الياغورت مع اتباع  
التعليمات الموجودة في دليل الاستعمال.



## نعناع باللوزة و عرق السوس



### المقادير:

- لتر من الماء
- 3 عيدان من عرق السوس
- 10 ورقات من اللوزة
- 4 أغصان من النعناع الأخضر
- السكر حسب الذوق

تغسل عرق السوس، اللوزة و النعناع و ننشفهم.

في كاسرول فوق نار متوسطة، نغلي عرق السوس لمدة 7 دقائق. نصفي الماء ونضعه في إبريق الشاي. نضيف إليه اللوزة و السكر.

نضعه فوق نار هادئة، نترك الكل لمدة دقيقتين ثم نزيل الإبريق من فوق النار، نضيف النعناع و نقدمه.

مزايا اللوزة العديدة تجعل منها عشبة واسعة الإستهلاك. دورها فعال في المساعدة على الهضم و الوقاية من التهابات الجهاز الهضمي.

## شاي بالزهر



### المقادير:

- النعناع الأخضر (مغسول)
- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- قليل من حبات الزهر (مغسولة)
- السكر حسب الذوق

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في إبريق الشاي (البراد)، نصب عليه قليلا من الماء الساخن نحرك الإبريق قصد غسله و إزالة المذاق المر لحبوب الشاي. نصب الماء المغلي في الإبريق و نضيف السكر. نحرك و نضع إبريق الشاي فوق نار هادئة لمدة 1 إلى 3 دقائق حسب الذوق. نضيف النعناع بأنواعه (بعد غسله و تنشيفه جيدا)، نصب الشاي في كأس و نرجعه إلى الإبريق، نعيد هذه العملية مرتين لتتجانس المقادير ثم نقدمه ساخنا.

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في إبريق الشاي (البراد)، نصب عليه قليلا من الماء الساخن نحرك الإبريق قصد غسله و إزالة المذاق المر لحبوب الشاي. نصب الماء المغلي في الإبريق و نضيف السكر. نحرك و نضع إبريق الشاي فوق نار هادئة لمدة 1 إلى 3 دقائق حسب الذوق. نضيف النعناع بأنواعه (بعد غسله و تنشيفه جيدا)، نصب الشاي في كأس و نرجعه إلى الإبريق، نعيد هذه العملية مرتين لتتجانس المقادير ثم نقدمه ساخنا.

## شاي بالتخليطة



### المقادير:

- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- السكر حسب الذوق
- 8 أغصان من النعناع الأخضر
- 3 أغصان من النعناع الصوفي
- 3 أغصان من النعناع العبدى

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي في إبريق الشاي (البراد)، نصب عليه قليلا من الماء الساخن نحرك الإبريق قصد غسله و إزالة المذاق المر لحبوب الشاي. نصب الماء المغلي في الإبريق و نضيف السكر. نحرك و نضع إبريق الشاي فوق نار هادئة لمدة 1 إلى 3 دقائق حسب الذوق. نضيف النعناع بأنواعه (بعد غسله و تنشيفه جيدا)، نصب الشاي في كأس و نرجعه إلى الإبريق، نعيد هذه العملية مرتين لتتجانس المقادير ثم نقدمه ساخنا.

تغسل و ننشف النعناع في الآلة الخاصة بذلك أو نضعه يستقطر جانبا. نلفه في منديل نظيف و نحفظ به في الثلاجة كما يمكن الاحتفاظ به في مزرية بها ماء دون أن نتعدى يومين على استعماله.

الشاي الأخضر مشروب منعش و مضاد للميكروبات. يجب تفادي تناوله مع الوجبات الرئيسية.

تتميز أوراق الزهر برائحتها الملوحة للجو، إذ I كلغ منها يعطينا لترا و نصف من ماء الزهر ذا جودة عالية كما أن لها ميزة شفاوية فهي مهدئة، مضادة للتشنجات و مخفضة للحرارة في بعض الحالات المرضية كالحمى.

## شاي بفليو



### المقادير:

- 4 أغصان من النعناع الأخضر
- 2 أغصان من الفليو الطبيعي
- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- السكر حسب الذوق

### طريقة التحضير:

ننقي النعناع وفليو، نغسلهما ونشطفهما. نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في إبريق الشاي (البراد)، نصب عليه مقدار نصف كأس صغير من الماء، نحفظ به جانبا لبضع ثوان ثم نفرغ الماء. وذلك قصد إزالة المذاق المر لحبوب الشاي. نصب باقي الماء المغلي في إبريق، نضيف النعناع، الفليو ثم السكر. نحرك ثم نضع إبريق الشاي فوق نار هادئة لمدة 3 دقائق ونقدمه ساخنا.

## شاي بالحامض



### المقادير:

- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- السكر حسب الذوق
- قطعة صغيرة من قشرة الحامض

### طريقة التحضير:

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في البراد، نفرغ مقدار نصف كأس صغير من الماء، نتركه لبضع ثوان ثم نفرغه. نضيف باقي الماء المغلي في البراد، نضعه فوق النار لمدة 3 دقائق، نضيف الحامض و السكر. نفرغ كأسين من الشاي ثم نعيدهما للبراد قصد تخليط السكر. يستحسن تقادي تحريك الشاي بالملعقة.

## شاي بالشببة



### المقادير:

- غصن صغير من الشببة (مغسولة بالماء الساخن)
- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- السكر حسب الذوق

### طريقة التحضير:

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في إبريق الشاي (البراد)، نفرغ مقدار نصف كأس صغير من الماء، نحفظ به جانبا لبضع ثوان ثم نفرغ الماء. وذلك قصد إزالة المذاق المر لحبوب الشاي. نضيف باقي الماء المغلي في البراد، نضعه فوق النار لمدة 3 دقائق، نضيف الشببة و السكر. نفرغ كأسين من الشاي ثم نعيدهما للبراد قصد تخليط السكر. يستحسن تقادي تحريك الشاي بالملعقة.

## شاي بالزعفران الحر



### المقادير:

- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- السكر حسب الذوق
- ملعقة صغيرة من الزعفران الحر (0,5 غ)

### طريقة التحضير:

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في إبريق الشاي (البراد)، نصب عليه مقدار نصف كأس صغير من الماء، نحفظ به جانبا لبضع ثوان ثم نفرغ الماء. وذلك قصد إزالة المذاق المر لحبوب الشاي. نضيف باقي الماء المغلي في البراد، نضعه فوق النار لمدة 3 دقائق، نضيف الزعفران الحر و السكر. نفرغ كأسين من الشاي ثم نعيدهما للبراد قصد تخليط السكر. يستحسن تقادي تحريك الشاي بالملعقة.

## حليب بالقرفة



### المقادير:

- كأس كبير من الحليب
- 2 أعواد من القرقة
- السكر حسب الذوق
- قهصة من مسحوق القرقة

### طريقة التحضير:

نغلي الحليب جيدا مع عيدان القرقة، نزيل هذه الأخيرة، نفرغ الحليب في كأس، نضيف السكر و القرقة مطحونة حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

## حليب بالنافع



### المقادير:

- كأس كبير من الحليب
- ملعقة كبيرة من حبوب النافع
- السكر حسب الذوق

### طريقة التحضير:

ننقي حبوب النافع، نغسلها و تصفيها. نغليها في الحليب جيدا، نصفيه و نفرغه في كأس، نضيف السكر حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

## حليب باللوزة



### المقادير:

- كأس كبير من الحليب
- 6 ورقات من اللوزة
- السكر حسب الذوق

### طريقة التحضير:

نغسل اللوزة و ننشفها. نغليها في الحليب جيدا، نصفيه و نفرغه في كأس، نضيف السكر حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

## حليب بفليو



### المقادير:

- كأس كبير من الحليب
- بضعة أوراق من الفليو
- السكر حسب الذوق

### طريقة التحضير:

نغسل الفليو و ننشفه. نغليه في الحليب جيدا، نصفيه و نفرغه في كأس، نضيف السكر حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

**مغناقة بيت**  
بيت لكل عربي

## حليب بالشاي الأسود



### المقادير:

- كأس كبير من الحليب
- كيس من الشاي الأسود
- مسحوق السكر (سنيده)
- حسب الذوق

### طريقة التحضير:

نغلي الحليب جيدا، نفرغه في كأس، نضيف كيس الشاي الأسود و السكر حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

## حليب بالقهوة



### المقادير:

- ملعقة صغيرة من القهوة
- السريعة الذوبان
- مسحوق السكر (سنيده)
- حسب الذوق
- كأس كبير من الحليب

### طريقة التحضير:

نضع القهوة و السكر في كأس، نغلي الحليب جيدا، نفرغ قليلا منه في الكأس، نحرك بسرعة حتى نحصل على رغوة، نضيف باقي الحليب ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

## حليب بالحلبة



### المقادير:

- ملعقة صغيرة من حبوب الحلبة
- كأس كبير من الحليب
- مسحوق السكر (سنيده)
- حسب الذوق

### طريقة التحضير:

نتقي حبوب الحلبة، نغسلها و نصفها. نغليها في الحليب جيدا، نتركه مدة 30 دقيقة جانبا. عند التقديم، نغليه مرة ثانية، نصفه، نفرغه في كأس، نضيف السكر حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

## حليب بالشكلاطة



### المقادير:

- كأس كبير من الحليب
- 4 مكعبات من الشكلاطة
- كريمه الشانتيي (نانوي)
- نصف ملعقة صغيرة من بودرة الكاكاو

### طريقة التحضير:

نسخن قليلا من الماء في كاسرول على نار هادئة، نضع فوقه كاسرولا آخر أصغر حجما ثم نضع فيه قطع الشكلاطة ونحركها حتى تذوب (طريقة حمام مريم). و في نفس الوقت نغلي الحليب و نفرغه على الشكلاطة المذابة (بعد إزالة كاسرول الشكلاطة من حمام مريم) ثم نحرك. نقدمه ساخنا مزينا بكريمة الشانتيي و بودرة الكاكاو.

مغناقية بيت  
بيت لكل عربيته

## قهوة بلدية



### المقادير:

- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق القهوة
- ملعقة كبيرة من الهيل
- ملعقة صغيرة من الفلفل
- نصف ملعقة صغيرة من المسكة الحرة
- 1 حبة من جوز الطيب (الكوزة)
- 2 من عيدان القرفة
- ملعقة صغيرة من حبوب الإبرار الأبيض
- ملعقة صغيرة من حبوب النافع

### طريقة التحضير:



نطحن في المطحنة الكهربائية كل التوابل. نأخذ مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق التوابل (نحتفظ بالباقي في علبة محكمة الإغلاق إلى حين استعمالها) نخلطه مع مسحوق القهوة ثم نحضر القهوة كما ذكر في الصفحة 62.

## قهوة بالقرفة



### المقادير:

- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق القهوة
- مسحوق السكر (سنيدة) حسب الذوق

### طريقة التحضير:



نصب الماء في الجزء الأسفل للإبريق الخاص بالقهوة المعصرة، نضع فوقه الصفاية. نملؤها بالقهوة (مخلطة بالقرفة)، نقفل بالجزء العلوي للإبريق و نضعه فوق النار. تقدم القهوة مرفوقة بالسكر حسب الذوق.